TC 790

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
使用说明书

DOMYOS

TC 790

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
请妥善保存说明书

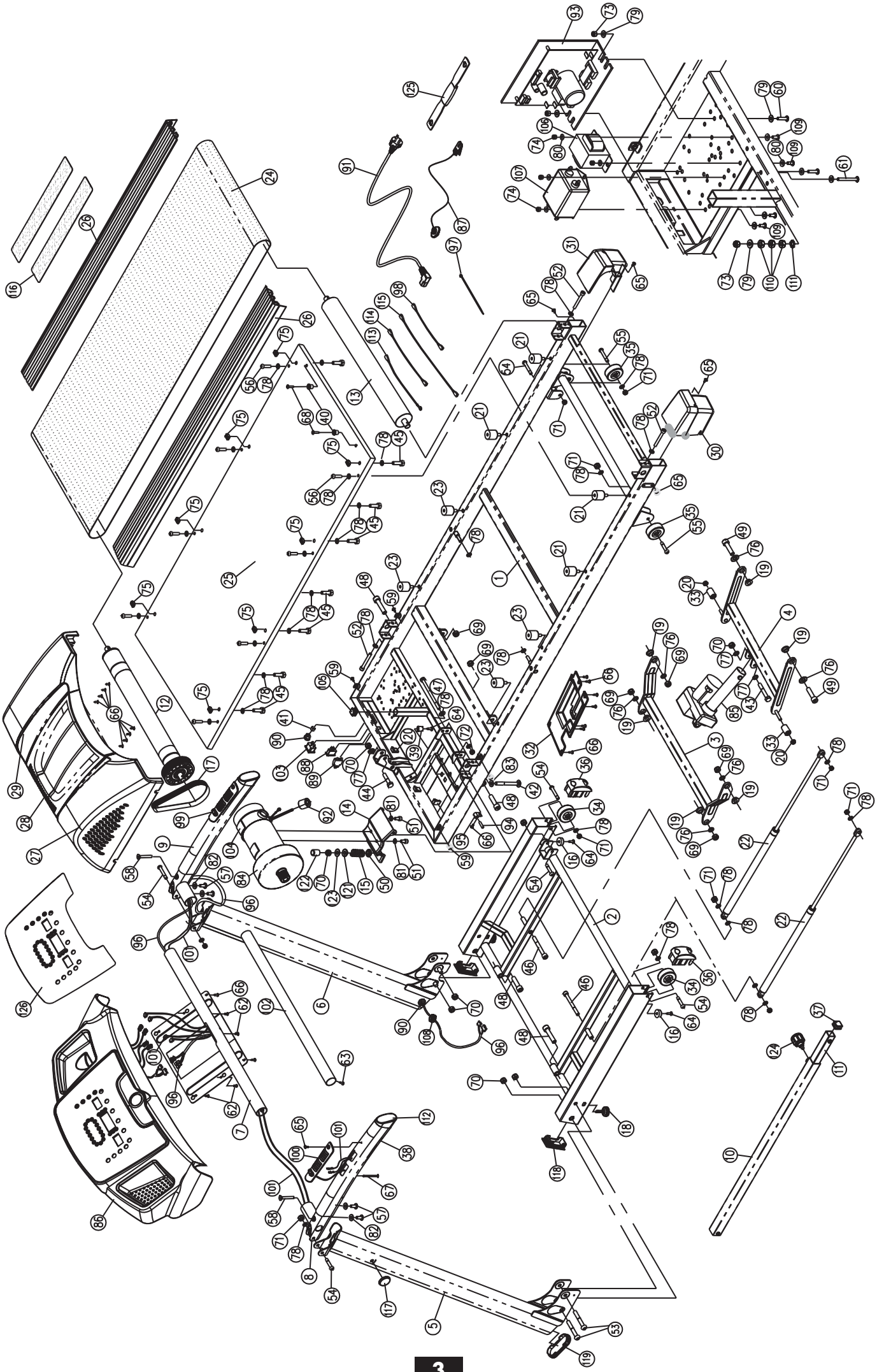
oxylane
www.domyos.com

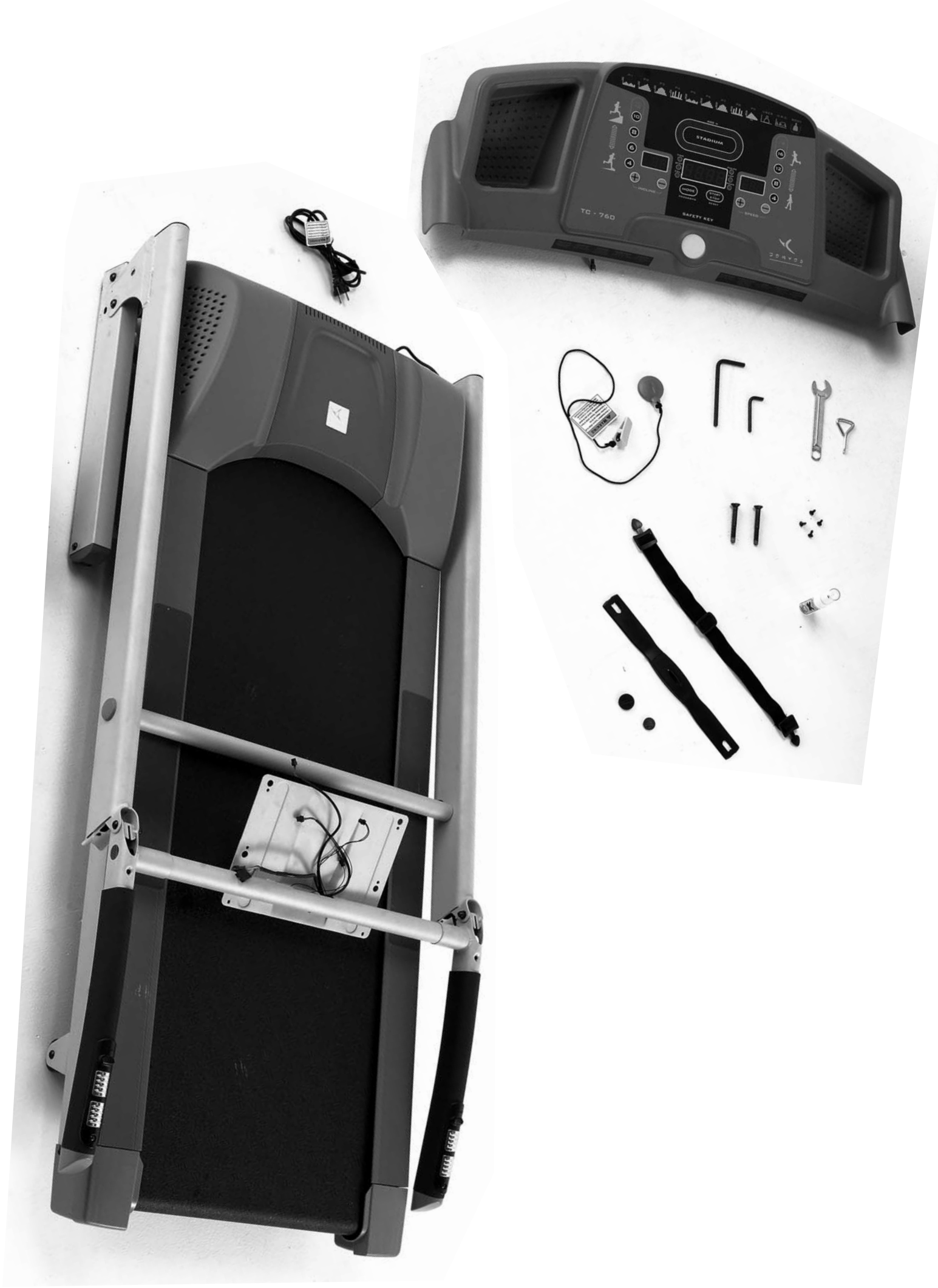
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

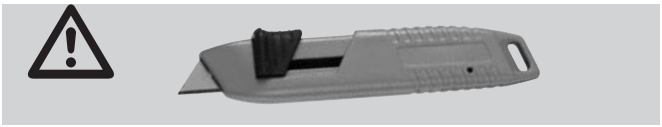
Made in Taïwan - Hecho en Taïwan - Fabricado em Taiwan -
制造 台湾 - Произведено на Тайване

Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1167.069 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品




STADIUM
TC - 760
SAFETY KEY

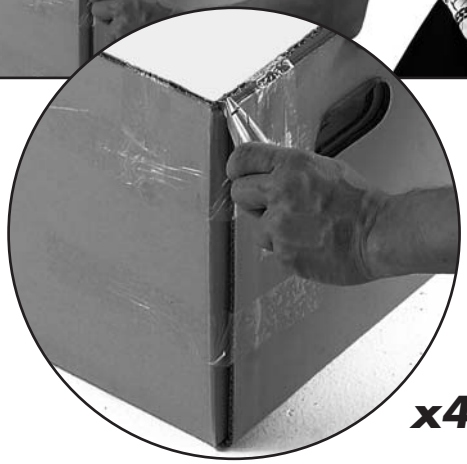


1a

1b

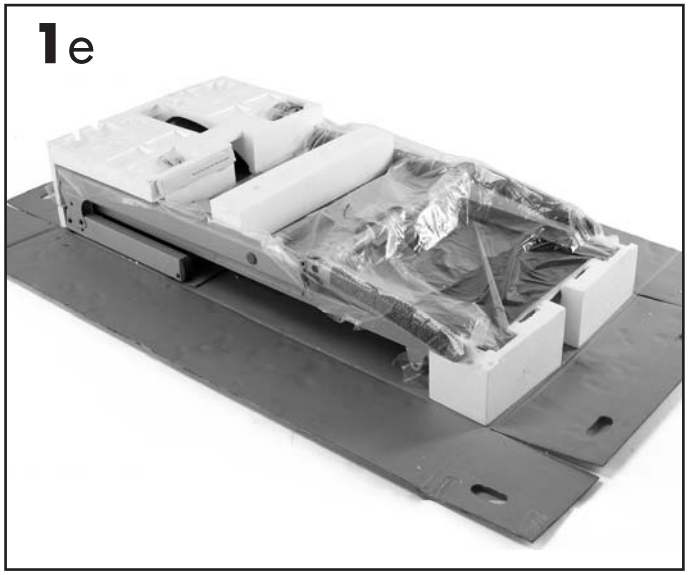
1c

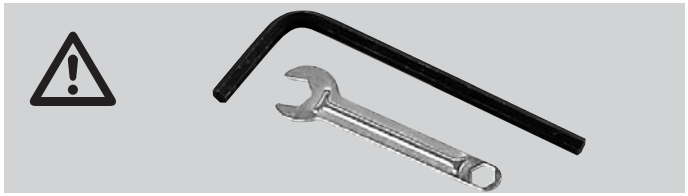
1d



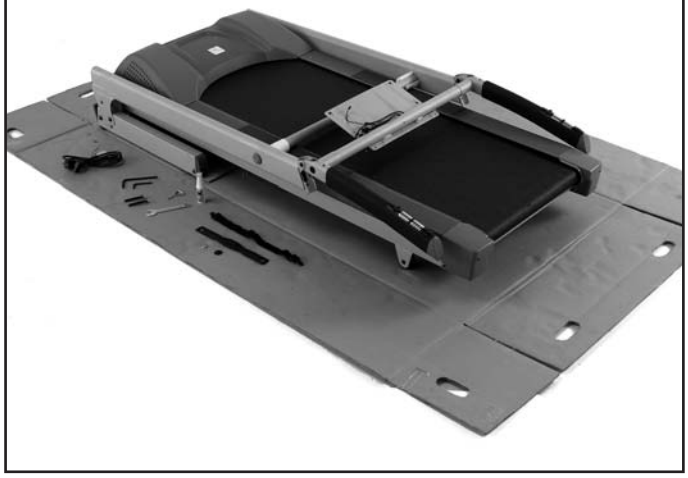
x4

1e

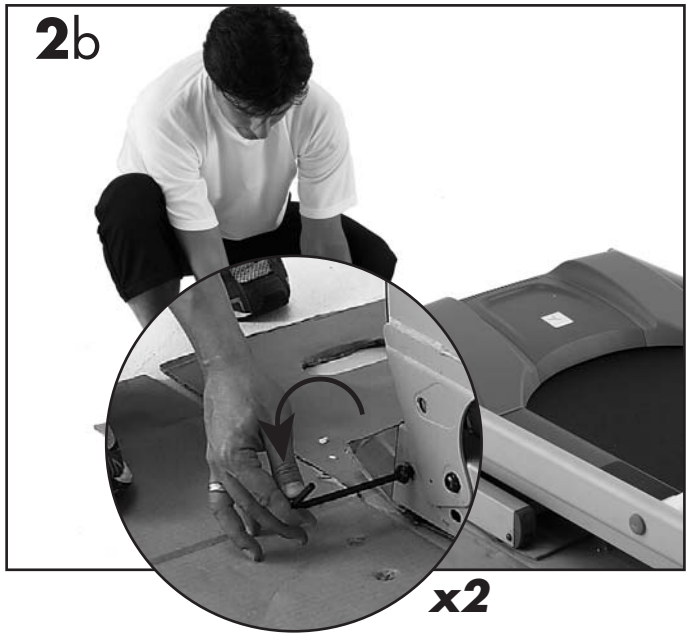




2a



2b

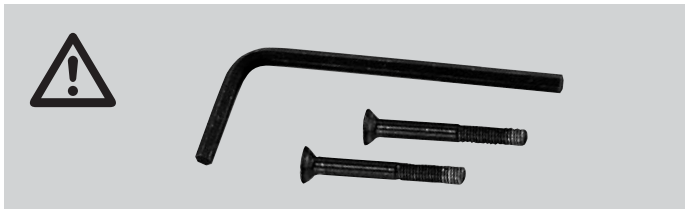


x2

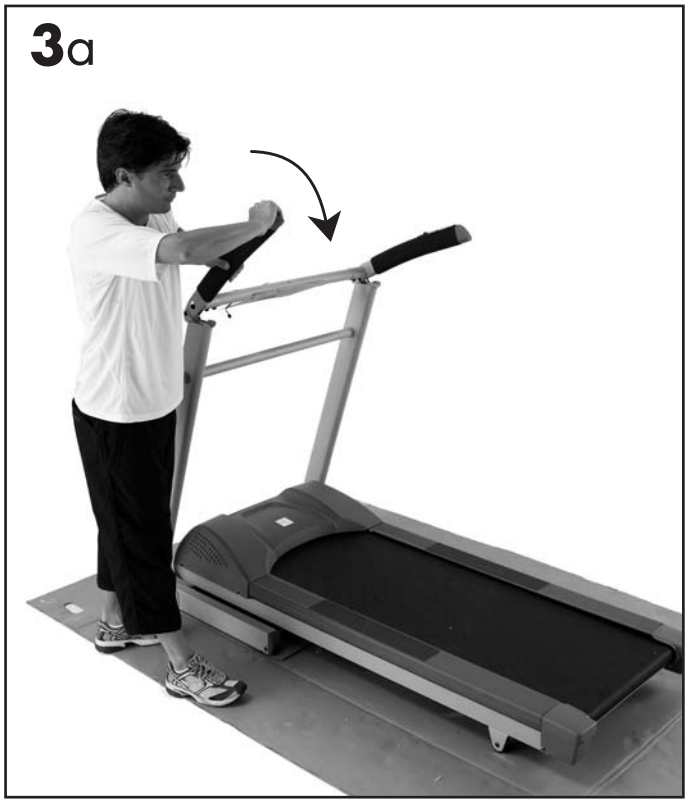
2c

2d

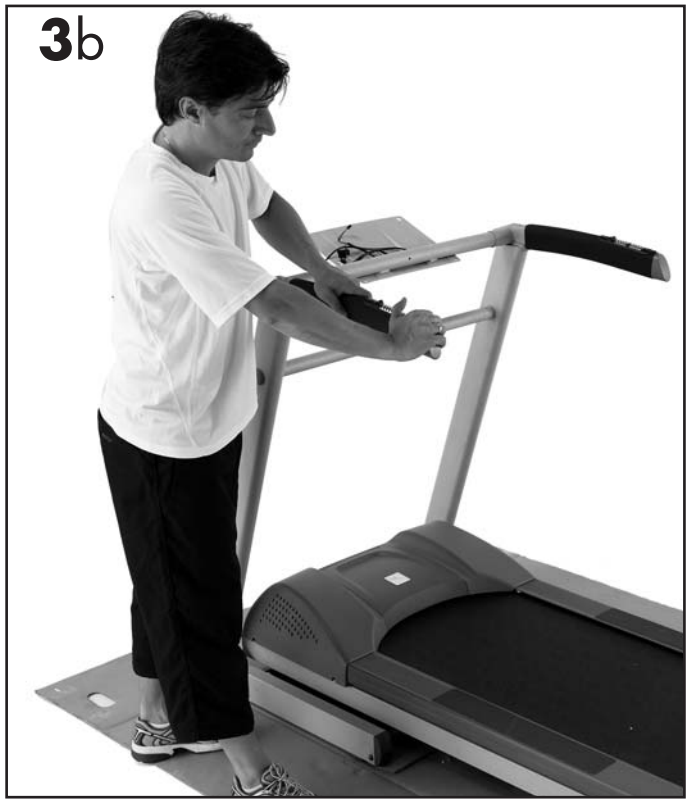
x2

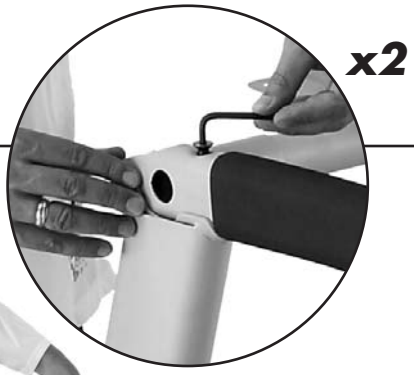


3a

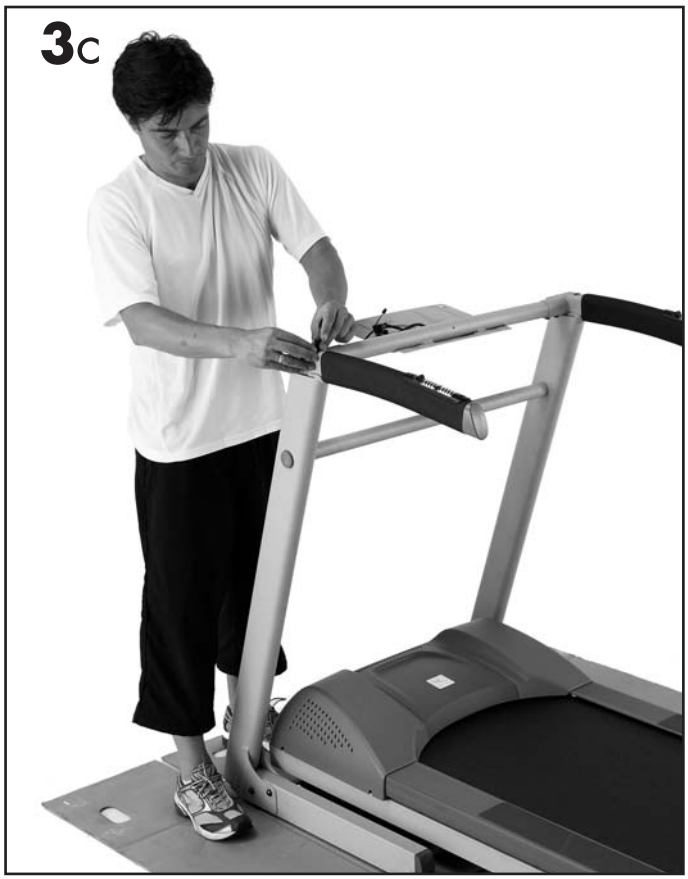


3b





3c



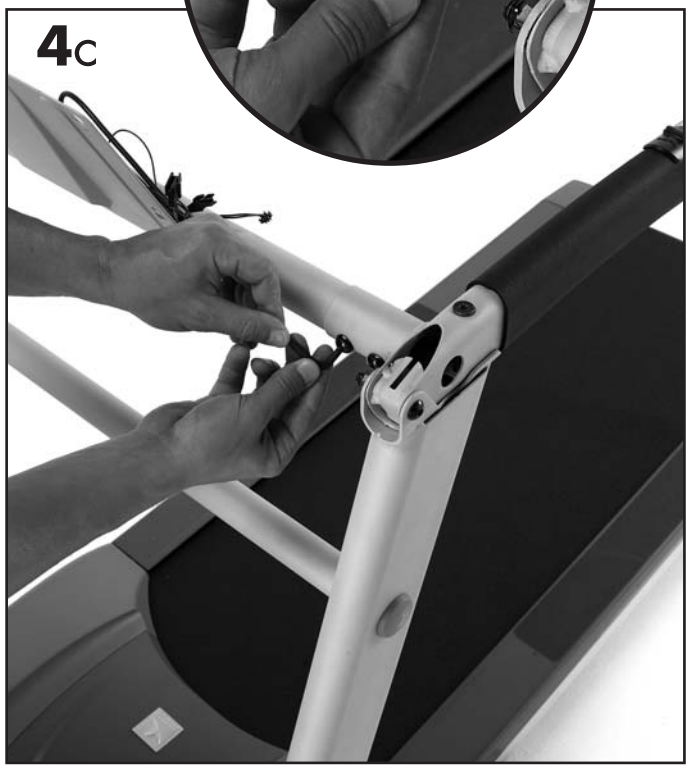
3d

4a

x4

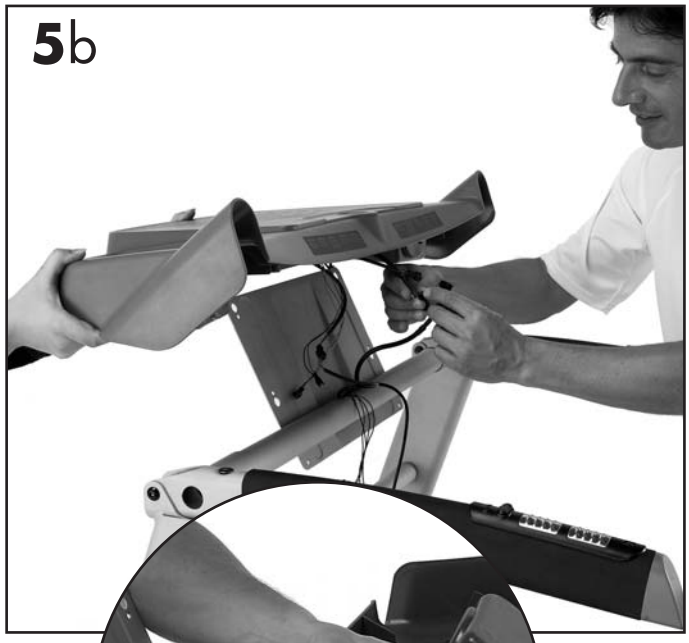
4b

4c



5a

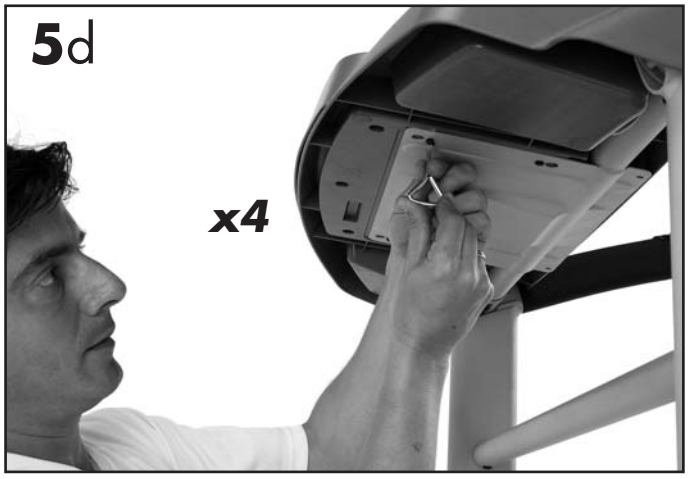
5b



CLIC !
x6

5c

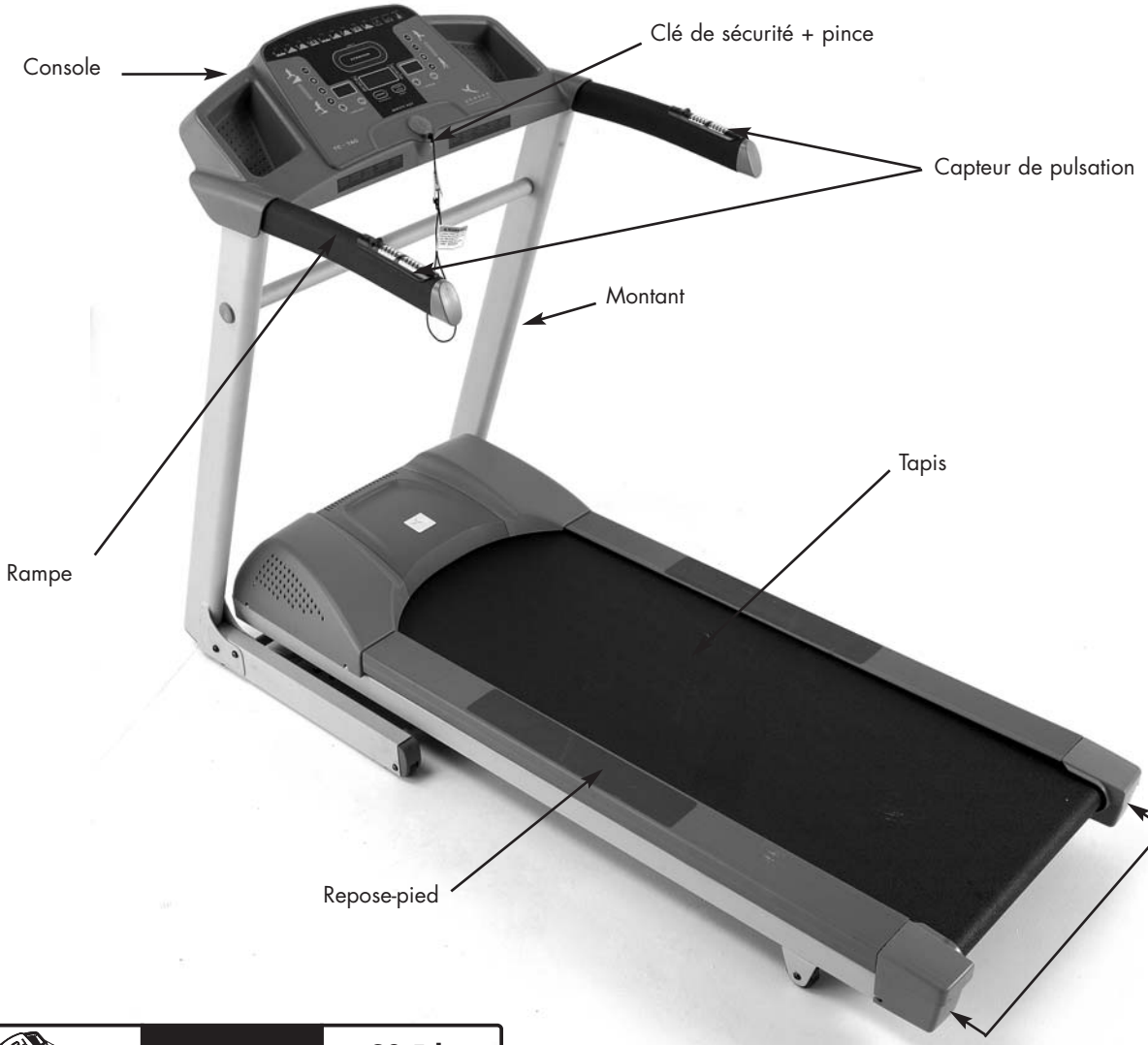
5d



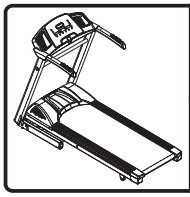
x4

F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de s'entraîner à domicile.
Nos produits sont créés par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse du site internet : www.domyos.com en choisissant votre pays.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



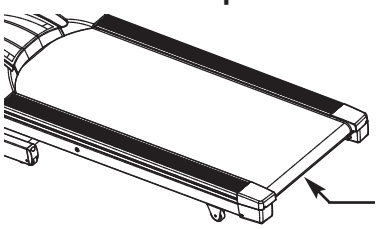
MAXI
130 kg / 286 lbs



TC 790	**92,5 kg 203,9 lbs**
188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

AVERTISSEMENT
- Lire tous les avertissements apposés sur le produit.
- Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.
- Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

Modèle N° : _____
N° de série : _____
Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

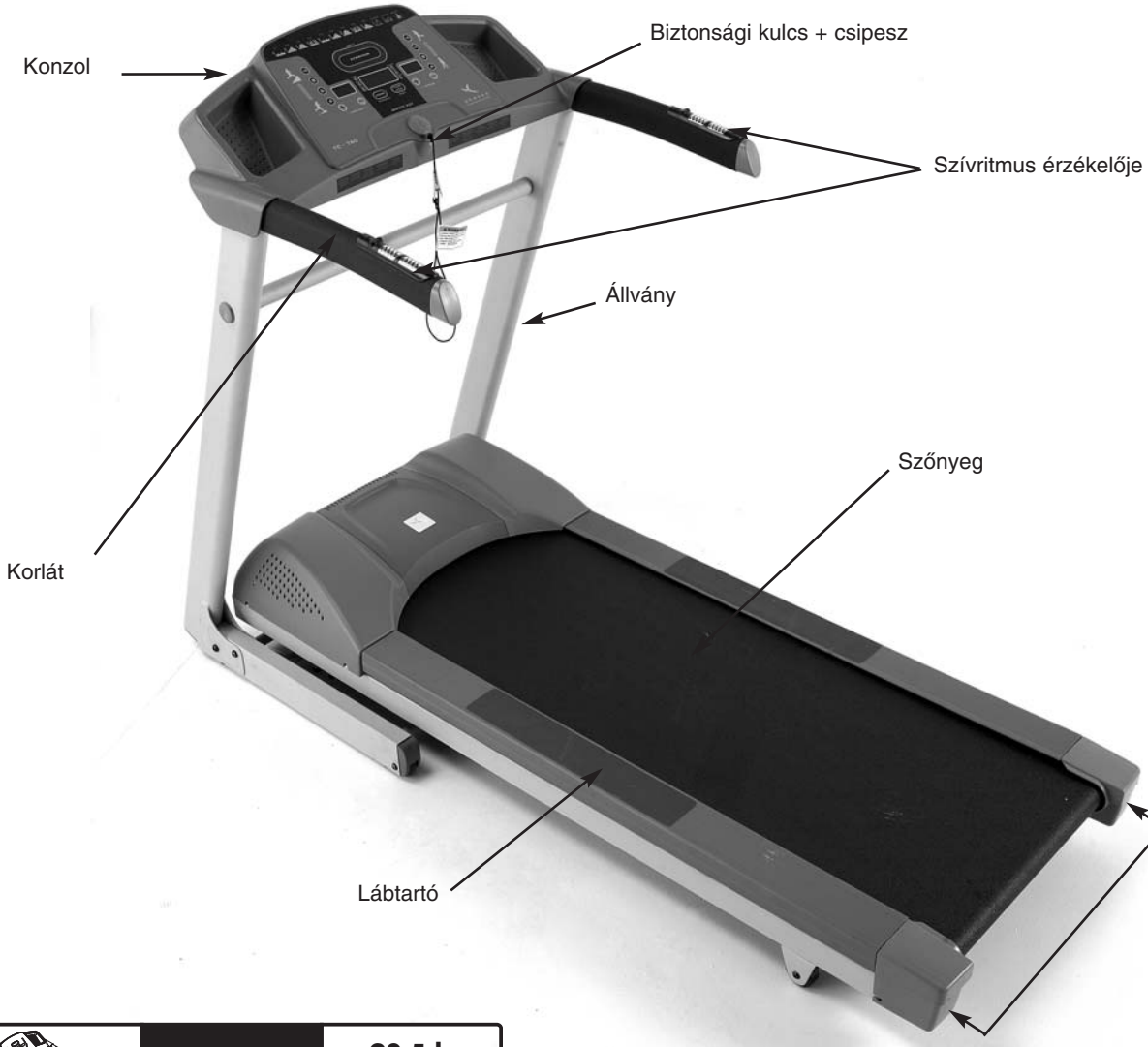


Vitesse maximum	18 km/h
Voltage	220-240 Volts AC / 50 Hertz
Puissance	1680 watts
Puissance moteur	2 cv
Puissance moteur en pointe	4,5 cv
Poids du produit	92,5 kg
Poids dans le carton	102 kg
Dimension position déplié	188 x 82 x 133 cm
Dimension position plié	97 x 82 x 162 cm
Dimensions carton	187 x 87 x 34 cm

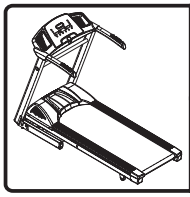
Niveau de pression acoustique mesuré à 1m de la surface de la machine et à une hauteur de 1,60m au-dessus du sol : 75±5 dB (vitesse maximum).

M A G Y A R

Ön a DOMYOS márka Fitness termékét választotta. Köszönjük a belénk vetett bizalmat.
A DOMYOS márkát azért hoztuk létre, hogy minden sportoló számára lehetővé tegyük az otthoni edzést.
Termékeinket sportolók alkották sportolók számára.
Nagyon örülnénk, ha megosztaná velünk a DOMYOS termékekkel kapcsolatos minden észrevételét és javaslatát.
Az áruház személyzete és a DOMYOS termékfejlesztő osztálya ezért kíváncsi az Ön véleményére.
Ha írni kíván nekünk, email-jét www.domyos.com internetes honlapunk címére küldheti, országának kiválasztásával.
Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni ennek a DOMYOS terméknek a használatában.



MAXIMUM
130 kg / 286 lbs

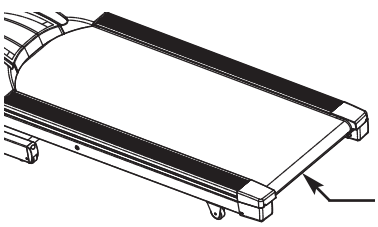


TC 790	**92,5 kg 203,9 lbs**
188 x 82 x 133 cm 74 x 33 x 52 inch	

FIGYELMEZTETÉS
- Olvassa el a gépre erősített összes figyelmeztetést.
- A termék használata előtt olvassa el az összes használati óvintézkedést és a jelen tájékoztató minden tanácsát.
- Őrizze meg ezt a tájékoztatót, hogy később is használhassa.

Modell száma: _____
Sorozatszám: _____

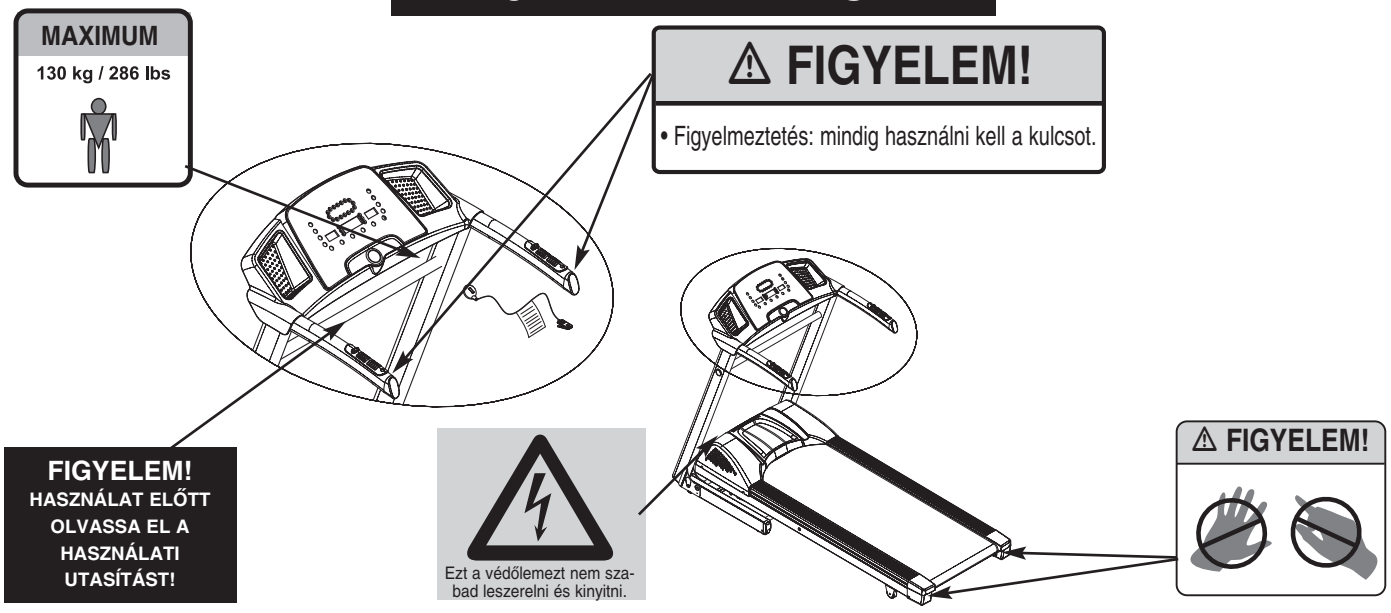
Minden további hivatkozáshoz írja be a fenti üres helyre a sorozatszámot.



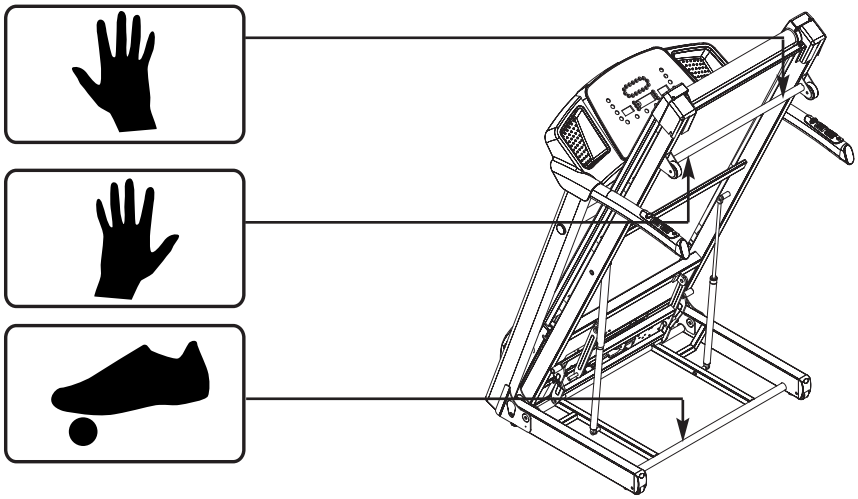
Maximális sebesség	18 km/h
Feszültség	220-240 Volt AC / 50 Hertz
Teljesítmény	1680 watt
A motor teljesítménye	2 le4
Motor csúcsteljesítménye	4,5 le4
A termék súlya	92,5 kg
Súly csomagolt állapotban	102 kg
Méretek kinyitott állapotban	188 x 82 x 133 cm
Méretek összecsukott állapotban	97 x 82 x 162 cm
Csomagolás mérete	187 x 87 x 34 cm

A gép felszínétől 1 m távolságban és a talajtól 1m 60 cm magasságban mért zajnyomásszint értéke: 75±5 dB (maximális sebesség).

FIGYELMEZTETÉSEK


MAXIMUM
130 kg / 286 lbs
⚠ FIGYELEM!
• Figyelmeztetés: mindig használni kell a kulcsot.
FIGYELEM!
HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL A HASZNÁLATI UTASÍTÁST!
Ezt a védőlemezt nem szabad leszerelni és kinyitni.
⚠ FIGYELEM!

FIGYELMEZTETÉSEK

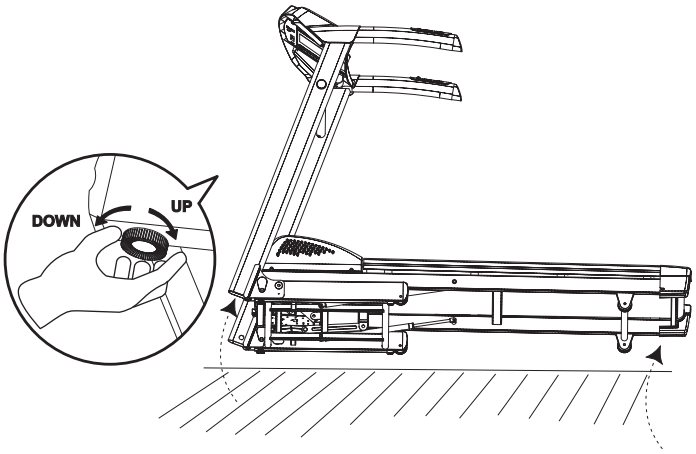


VÍZSZINTES BEÁLLÍTÁS

A futógép tökéletes stabilitását a talajon az alváz elején található 2 csavarral lehet beállítani.

1. Emelje fel a gépet az egyik oldalról, és fordítsa el az alváz elején található csavart.
2. A csavar megszorításához az óramutató járásával megegyező irányban kell a csavart elfordítani, és viszont.

Minden helyváltoztatás után ellenőrizze a stabilitást, és ha kell, végezze el a szükséges beállítást.



BIZTONSÁG

Figyelmeztetés: A súlyos sérülések veszélyének és a készülék károsodásának elkerülése céljából kérjük, hogy a termék használata előtt olvassa el az alábbi fontos használati óvintézkedéseket!

1. Használat előtt olvassa el a jelen tájékoztató minden tanácsát. A terméket csak a tájékoztatóban leírt módon szabad használni. Kérjük, őrizze meg a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően tájékozott az összes használati óvintézkedést illetően.
3. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre, vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. Ez a készülék eleget tesz a nem terápiás, házi használatra készült fitness eszközökre vonatkozó, a GB17498 szabvánnyal egyenértékú európai (EN-957-1 és 6, HB osztály, CE) szabványok előírásainak.

ELEKTROMOS VESZÉLYEK

5. Minden használat után és minden tisztítás előtt azonnal kapcsolja ki a főkapcsolót, és húzza ki a futógép csatlakozó dugóját a fali aljzatból.
6. Soha ne hagyja felügyelet nélkül a hálózatra csatlakoztatott gépet.
7. Soha ne használja a gépet sérült elektromos vezetékkel, vagy sérült, leesett, hibás vagy vízzel érintkezett csatlakozódugóval.
8. Ne használja a gépet olyan helyen, ahol aeroszolos készítményeket vagy oxigént alkalmaznak.
9. Ne húzza a gépet az elektromos vezetéknél fogva, és ne kapaszkodjon a vezetékbe.
10. Ha hosszabbítóra van szükség, akkor csak legfeljebb 1,5 m-es, földelt csatlakozó aljzattal ellátott hosszabbítót használjon.
11. Tartsa távol az elektromos vezetéket forró felületektől.
12. Figyelmeztetés: a gépet csak megfelelően földelt csatlakozóhoz szabad csatlakoztatni.
13. A futógépet egy 10 A-es (amper) elektromos hálózat fali aljzatához kell csatlakoztatni.
14. Az Ön otthonában az elektromos hálózatnak jó állapotban kell lennie, és meg kell felelnie az érvényben lévő előírásoknak.
15. Az Ön otthoni elektromos szekrényében kötelezően lennie kell egy 30 mA-es differenciális megszakítónak. Ez a berendezés érzékeli a kóboráramot, és garantálja az emberek biztonságát.
16. Egyes régiókban az elektromos szekrényt villámhárítóval is kötelező ellátni. Kérjük, járjon utána, nem kötelező-e a villámhárító felszerelése az Önök régiójában vagy országában.

A földeléssel kapcsolatos utasítások

A készüléket földelni kell. Helytelen működés vagy üzemzavar esetén az áramütés veszélyének csökkentése céljából az áram a földbe vezetődik. Ezért a készülék földelt vezetékkel és földelt csatlakozódugóval van ellátva. Ezt a csatlakozódugót egy megfelelően beszerelt, és az érvényben levő előírásoknak megfelelően földelt csatlakozóaljzatba kell csatlakoztatni. A futógép földelt csatlakozódugójának helytelen csatlakoztatása áramütés veszélyét vonja maga után. Ha kétségei vannak, ellenőriztesse elektromos szakemberrel, megfelelő-e a földelés. A futógéppel szállított villásdugón ne hajtson végre semmiféle változtatást. Ha azt nem lehet bedugni a fali csatlakozóba, szakképzett villanyszerelővel szereltessen be egy megfelelően földelt fali csatlakozót.

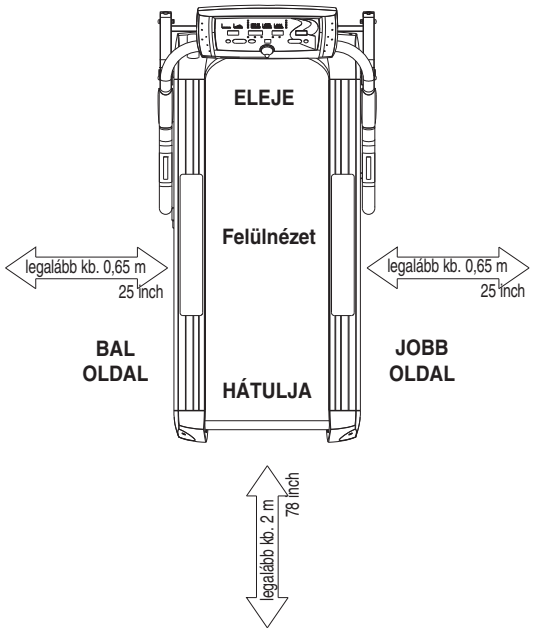
VESZÉLYES!

Mielőtt a futógép bármiféle karbantartásához vagy vizsgálatához hozzálátna, kapcsolja ki a főkapcsolót, és húzza ki a villásdugót a fali aljzatból. A motor burkolatát levenni tilos. A kézikönyvben leírtakon kívüli beállításokat és műveleteket csak engedéllyel rendelkező szakember végezheti. Ennek a biztonsági intézkedésnek a be nem tartása súlyos, esetleg halálos sérülést is okozhat.

ANYAGI KÁROK

17. A készülék összeszerelését csak felnőtt (lehetőleg 2 felnőtt) végezheti!
18. A nyílásokba ne dugjon bele semmiféle tárgyat.
19. Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől. Soha ne tegye sem a kezét, sem a lábát a szalag alá.
20. A termék csak otthoni használatra készült. Ne használja üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között.
21. A készüléket belső térben, sima felületen, nedvességtől és portól mentes, tágas helyen kell használni. Bizonyosodjon meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére a készülék biztonságos megközelítéséhez és körüljárásához. Hagyjon szabadon egy 2 m-es biztonsági sávot a futópad mögött, és 0,65 m-eset annak mindkét oldalán. Az edzőgép használata során mindig ellenőrizze, hogy a gép környéke megfelelően szabad legyen. A gépet nem szabad a szabadban tárolni vagy használni.

Lásd az alábbi ábrát.



22. Ne öntsön semmiféle folyadékot a szalagra. Tanácsunk: Ha futás közben inni kíván, használjon visszazárható sportkupakos kulacsot.
23. Ügyeljen, hogy a hálózati zsinór meg ne sérüljön.
24. A felhasználó felelőssége, hogy összeszerelés után és minden használat előtt ellenőrizze és összecsavarozza az egyes alkatrészeket. Ne hagyja túllógni a beállító eszközöket. Azonnal cserélje ki az elhasználódott vagy hibás alkatrészeket.
25. Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a szalag az alvázzal tökéletesen egy vonalban, középen helyezkedjen el.
26. 2 órás használat után, majd minden 10 órányi használat elteltével ellenőrizze a szalag feszességét (lásd Karbantartás fejezet).
27. Minden 10 órányi használat elteltével ellenőrizze a szalag kenését (lásd Karbantartás fejezet).

Megjegyzés: A rendszeres megelőző karbantartás elmulasztása a garancia megszűnését vonhatja maga után.

28. Ne barkácsoljon semmit a terméken.
29. A terméket meghibásodása esetén vigye vissza a Décathlon áruházba, és a teljes megjavításig ne használja azt tovább. Kizárólag Decathlon pótalkatrészeket használjon.
30. Ne tárolja a készüléket nedves helyen (úszómedence szélén, fürdőszobában, stb.).
31. A felhasználó maximális súlya: 130 kg – 286 font.

HASZNÁLAT

A futógép használata előtt szíveskedjen figyelmesen elolvasni az alábbiakat.

- Gondoskodjon a megfelelő szellőzésről az edzés teljes időtartama alatt.
- A sebességet fokozatosan kell növelni.
- Mielőtt elkezdené az edzést, bizonyosodjon meg arról, hogy a biztonsági kulcs klipsze megfelelően fel van-e rögzítve a ruhájára, és hogy a biztonsági kulcsot a mágnes megfelelően rögzíti a helyén.
- Kezdéskor mindig a lábtartókon álljon, és ne a szalagon. Mielőtt rálépne a szalagra, várja meg, míg a szalag sebessége eléri legalább az 1 km/h-t. Soha ne indítson 3 km/h-nál nagyobb sebességgel.
- Az edzés végén várja meg a szalag teljes megállását, mielőtt leszállna róla.
- A futógép használata közben ne akassza rá a törülközőjét.
- A futógépre történő fel- és leszállás közben, és a hajlásszög vagy a sebesség változtatásakor mindig használja a fogantyút.
- Ez a futógép egy biztonsági kulccsal van ellátva. Mindig erősítse a ruhájára a biztonsági kulcs klipszét, hogy szükség esetén teljesen kihúzódjon a konzolból, és leállítsa a futógépet.
- Viseljen nagy tapadóképességű talppal ellátott sport- vagy gyaloglócipőt. A futógép károsodásának elkerülése érdekében ellenőrizze, hogy a cipő talpára ne tapadjon semmiféle törmelék, mint például kavics vagy kövek.
- Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
- Ne hordjon bő ruházatot, ami esetleg zavarhatná edzés közben.
- A padlóburkolat megóvása érdekében terítsen a gép alá egy speciális, a Decathlon áruházban kapható szőnyeget.
- Soha ne engedje meg, hogy egyszerre több személy használja a futópadot.
- Ellenőrizze, hogy a cipőfűzője ne akadhasson bele a mozgó szalagba.
- Állandóan tartsa távol a készüléktől a gyermekeket és a háziállatokat.
- Ezt a terméket állatok egyáltalán nem használhatják (pl. kutyák edzésére sem...).
- Ha Ön szívritmusszabályzót (PACE MAKERT) hord, ne használja ezt a készüléket.
- Soha ne indítsa el a szalagot összecsukott helyzetben.

FIGYELMEZTETÉS: Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, vagy más szokatlan jelenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és kérje ki orvosa tanácsát, mielőtt az edzést folytatná.

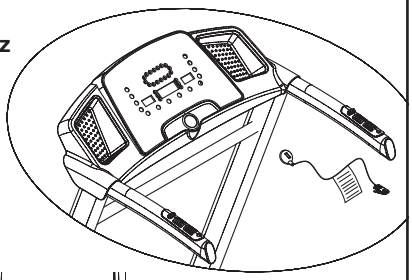
Használati tanácsok

- Közvetlenül összeszerelés után 20 percen át hagyja üresen járni a futógépet 10 km/h sebességgel, hogy minden alkatrész a helyére kerüljön.
- A legelső 2 órás használat során, míg a termék bejáratós, ne lépje túl a 10 km/h-t.
- Mielőtt elkezdené edzésprogramját, mindig szánjon időt az izmok megnyújtására. Lassan melegítsen be, kis sebességű járással. Emelje fokozatosan az edzés intenzitását, míg el nem éri a lépések kívánt gyakoriságát. Mielőtt befejezné az edzést, fokozatosan csökkentse a lépések gyakoriságát, egészen a könnyű sétáig, hogy a szívritmusa visszatérhessen nyugalmi állapotba.

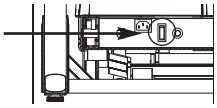
Mielőtt az edzést befejezné, mindig az alábbiak szerint járjon el:

1. Az edzés befejezése előtt szánjon időt arra, hogy lépéseinek gyakoriságát lelassítva térjen vissza a pihenésig, és szívritmusa visszaállhasson nyugalmi állapotba.
2. Fogja meg a korlátot, és nyomja meg a sebesség "-" gombját. Lassítsa le a sebességet és lépéseit egészen a könnyű sétáig (1 km/h).
3. Mielőtt leszállna a futógépről, győződjön meg annak teljes megállásáról.

Az edzések végén mindig az alábbiak szerint járjon el:



1. Vegye ki a biztonsági kulcsot a konzolból, és tárolja olyan helyen, ahol gyermekek nem férhetnek hozzá.
2. A gépet mindig ki kell kapcsolni a főkapcsolóval.



3. Húzza ki a hálózati zsinórt a fali aljzatból. Ez különösen akkor fontos, ha hosszabb ideig nem fogja használni a gépet.
4. A hálózati zsinórt a közlekedési útvonalaktól távol kell vezetni és tárolni.
5. Száraz ruhával vagy törlőkendővel törölje át a gép összes felületét, főleg távolítsa el az izzadságot a korlátról, a konzolról, a szalagról és a gép összes alkotóeleméről.
6. A futópad tárolása elmozdítása vagy előtt mindig ellenőrizze a baloldali emelődugattyú rögzítését.
7. Addig ne próbálja meg felemelni, leengedni vagy elmozdítani a futógépet, amíg az nincs összeszerelve.

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos, ha Ön elmúlt 35 éves, ha előzőleg voltak egészségi problémái, vagy ha több éve nem sportol.
Minden utasítást olvasson el használat előtt.

A KONZOL

A TC 790 9 előre beállított automatikus (4 sebességi és 5 döntési) programot, valamint 1 szívritmussal kapcsolatos és 1 személyre szabható programot nyújt Önnek.

A személyre szabható és a szívritmussal kapcsolatos programok kivételével programonként 3 nehézségi fokozatot állíthat be.

Egy-egy sebességi és/vagy dőlési fokozat közvetlenül is elérhető a 8 függőlegesen elhelyezett, „**SPEED**“ és „**INCLINE**“ feliratot és egy-egy számot tartalmazó gombbal.

A 4 darab + /- jellel megjelölt gombbal egyrészt a szalag sebességét „**SPEED**“ lehet 0,1 km/h-s, másrészt a szalag dőlésszögét „**INCLINE**“ lehet 1%-os lépésenként növelni vagy csökkenteni. A bal- és jobboldali korláton elhelyezett, +/- jelzésű szabályzógombokkal ugyanazokat a beállításokat lehet elérni.

Az információk három kijelzőn jelennek meg.

Baloldalt: Dőlésszög 12 fokozatban.

Középen: Kalóriák, Távolság, Idő, Pulzus, 400 m-es stadionkörök.

Jobboldalt: Sebesség 1 km/h és 18 km/h között.

A biztonsági kulcsot a konzolon alul középen található sárga színű részre kell tenni.

A KONZOL MŰKÖDÉSE

BAL OLDALI KIJELZŐ

Állandóan mutatja a dőlésszöget 0-tól 12-ig (azaz 0-tól 10%-ig).

A KÖZÉPSŐ KIJELZŐ INFORMÁCIÓI

„TIME“: a gyakorlat időtartama.

"DISTANCE" : A megtett távolság kilométerben.

„CALORIES“ : Az elégetett kalóriák becsült mennyisége*.
Kijelzés: 1=1 kalória

"PULSE" : A korláton elhelyezett, vagy a termékhez járó mellkasi övön található érzékelők által mért pulzusszám.*

*Figyelem! Ez csak becslés, semmi esetre sem vehető figyelembe orvosilag hiteles adatként!

"LAP" :
Kiírja az Ön által megtett stadionkörök számát.
Egy stadionkör 400 m-es (0,25 mérföldes) távolságnak felel meg.

"SCAN" :
Automatikusan sorra mutatja a központi kijelző összes információját.
A számláló információinak megjelenése:
TIME : 88 :88 (minutes)
DISTANCE : 88.88 (km or miles)
CAL : 8888
PULSE : 888 (battements par minute)
LAP : 8888
A megjelenítendő információt a „MODE“ gombbal lehet kiválasztani.

A JOBB OLDALI KIJELZŐ

"SPEED" : A futás sebessége kilométer/órában.
Kijelzi a futógépnek a sebességbeállító gombbal előre beállított sebességét 1 km/h-tól 18 km/h-ig, 0,1 km/h-s lépésekkel.

GOMBOK

"START/STOP" :
1. Az edzés megszakításához nyomja meg egyszer a „STOP” gombot.
   Az edzés folytatásához nyomja meg a« START » gombot.
2. Az edzés nullázásához tartsa 3 mp-ig lenyomva a „STOP” gombot.

"MODE" :
1. A program kiválasztása és egy kiválasztott érték megerősítése:

SPEED " + " és " - " :
1. Az edzés paramétereinek beállítása: válasszon ki egy programot, vagy növelje illetve csökkentse az edzés időtartamát.
2. Az edzés alatt:
+ : 0,1 km/h-s lépésekben növeli a futógép sebességét.
- : 0,1 km/h-s lépésekben csökkenti a futógép sebességét.

INCLINE " + " és " - " :
1. Az edzés paramétereinek beállításakor válasszon ki egy programot.
2. Az edzés alatt:
+ : 1-kal megnöveli a futófelület dőlésszögét.
- : 1-kal csökkenti a futófelület dőlésszögét.

STADIONKÖR KIJELZÉSE:
Az edzés alatt megtett stadionkörök (400 m vagy 0,25 mérföld) számának mérésére szolgál.
Amikor a stadionkör jelzése körül az összes piros villogó ég, Ön 400 m távolságot tett meg.

A FUTÓGÉP MŰKÖDÉSE

EGYSZERŰ INDULÁS:

A csipesszel rögzítse a ruházatához a biztonsági kulcsot. Ez az Ön biztonsága érdekében kötelező. Amint ugyanis ez a kulcs kijön a helyéről, a futógép azonnal leáll.

Miután a helyére dugta a biztonsági kulcsot, a legegyszerűbben a "**START**" gomb megnyomásával kezdheti meg az edzést. 3 mp-es visszaszámlálás után a futógép a **MANUEL** programban 1 km/h-s sebességgel indul.
A sebesség megválasztása:
A sebességet háromféleképpen lehet kiválasztani.

1) A konzol „+/- SPEED" gombjaival; A sebesség kiválasztásához nyomja meg a „**+/- SPEED**" gombokat. Ennek a gombnak minden újabb megnyomásakor a sebesség 0,1 km/h-val változik.

2) A jobb oldali kapaszkodón elhelyezett sebesség-gombbal; ugyanez a funkció a jobb oldali kapaszkodón elhelyezett „ +/- " gombbal is elérhető.

3) A „sebességbeállító gyorsgombokkal"; azaz a 4 függőlegesen elhelyezett gombbal, melyeken az előre beállított sebesség van feltüntetve.
Az előre beállított sebesség kiválasztásához nyomja meg a kívánt sebességnek megfelelő **4 km/h, 8 km/h, 12 km/h vagy 16 km/h** feliratú gombot.
Ezután tovább finomíthatja a sebesség beállítását a jobb oldali korláton található „SPEED +" és „-" gombokkal.

A dőlésszög megválasztása:
Járjon el ugyanúgy, mint a sebesség beállításakor, használja a konzolon vagy a bal oldali korláton található „**+/- INCLINE**" gombokat.

„Dőlésszög-beállító gyorsgombok"
Ez az a 4 függőlegesen elhelyezett gomb, melyeken az előre beállított dőlésszög van feltüntetve.

Egy előre beállított dőlésszög kiválasztásához nyomja meg a kívánt értéknek megfelelő **4, 6, 8 vagy 10** jelű gombot.

Ezután tovább finomíthatja a dőlésszög beállítását a konzolon, vagy a bal oldali korláton található „**INCLINE +/-** " gombokkal.

PROGRAMOK

Minden előre beállított program (P1-től P9-ig) 10-10 szakaszból áll, melyekhez egy-egy sebesség vagy dőlésszög van rendelve. Ezekben a proogramokban csak az időtartam és az intenzitás állítható.
A „USER" programban minden szakaszt egyenként lehet paraméterezni, az időtartam, a sebesség és a dőlésszög megadásával.
A HRC program egy adott pulzusszámot és egy maximális sebességet állít be, melyeket nem enged túllépni.

A P1-P9, USER, HRC programok kiválasztása:

Kapcsolja be a futógépet, és válasszon ki egy programot:

a) A konzol „**+/- SPEED**", vagy a jobb oldali korlát +/- **gombjával**
b) A konzol „ **+/- INCLINE** ", vagy a bal oldali korlát +/- **gombjával**
Ekkor a kiválasztott program megjelenik a középső kijelzőn: **P1-P9, USER, HRC**
c) Erősítse meg választását a „**MODE**" gombbal

A P1-P9 programok paraméterezése:
Ezután programonként (a középső kijelzőn látható) három megadott intenzitásszint „**L1-L3**" közül választhat, ugyanolyan logika mentén, és ugyanazokkal a gombokkal, amelyeket a program kiválasztásakor használt.

Erősítse meg választását a „**MODE**" gombbal.

Az edzés időtartamának kiválasztása:
A programozott edzés elkezdése előtti utolsó lépés az időtartam megválasztása. Ezt ugyanolyan logika mentén, és ugyanazokkal a gombokkal teheti meg, amelyeket a sebesség kiválasztásakor használt.
Az edzés teljes időtartama mellett így megadhatja a 10 szakasz mindegyikének időtartamát.
Pl.: A kiválasztott teljes edzésidő = 30 perc, az egyes szakaszok időtartama = 3-3 perc.
A kiválasztott teljes edzésidő = 60 perc, az egyes szakaszok időtartama = 6-6 perc.
Az egyes szakaszok közti átmenetre hangjelzés hívja fel a figyelmet.

MANUEL program:

Miután a helyére dugta a biztonsági kulcsot, a KÉZI programozást a START gomb megnyomásával érheti el.
A KÉZI program tehetővé teszi, hogy Ön egy IDŐ célt tűzzön maga elé.

A cél megadásához:
1. Nyomja meg a MODE gombot.
2. Állítsa be a kívánt versenyidőt a « +/- » gombok segítségével (1 - 99 perc között).
3. A gyakorlat elkezdéséhez nyomja meg a START gombot. A kitűzött cél visszaszámlálása a gyakorlat indításakor azonnal elkezdődik.
4. Gyakorlat közben a sebességet és a dőlésszöget a "+/-" gombok megnyomásával változtathatja meg.

„P9" 5 km-es program:

Ez a program 5 km-es távolságú és adott dőlésszög-profilú, előre beállított útvonalon viszi Önt végig. A távolság megtételekor a program automatikusan megáll. A P9-ben tehát nem lehet időtartam- vagy kalóriacélt megadni. Ezzel szemben a megtenni kívánt távolság 1 és 10 km között variálható.

„U1" (USER) felhasználói program:

a) Az „**U1** " felhasználói programot ugyanúgy kell kiválasztani, mint a többit, tehát a „+/-" gombok használatával, és a „**MODE**" gombbal érvényesítheti.

b) Ezután a „+/-" gombokkal adja meg a program célul kitűzött időtartamát.

c) Adja meg egyenként a szakaszok sebességét az „ **+/- SPEED**" gombokkal, majd a kívánt dőlésszöget a „**+/- INCLINE** " gombokkal. Érvényesítse választását a „**MODE**"gombbal, majd folytassa a következő szakasszal, míg be nem állítja a program mind a 10 szakaszának paramétereit.
Ekkor a „**START**" megnyomásával elindíthatja az edzést.

d) Ha meg kívánja változtatni az „**U1**“ FELHASZNÁLÓI programot, válassza ki azt az a) pontban leírt módon, majd válassza ki a „**MODE**“ gombbal az(oka)t a pareméter(eke)t, amelye(ke)n változtatni kíván. Változtasson rajtuk a + /- gombbal, majd érvényesítse a „**MODE**“ gombbal. A „**START**“ megnyomásával elindíthatja az edzést.

„HRC (Heart Rate Controlled)" KARDIOTRÉNING program:

a) Válassza ki a „ **HRC**“ programot a fent leírt módon, és érvényesítse a „**MODE**“ gombbal.

b) Adja meg életkorát a „+/-“ gombokkal, majd a MODE megnyomásával. A konzol jobb oldali kijelzőjén megjelenik egy alapértelmezett érték, mely az adott életkorhoz tartozó maximális pulzusszám 60%-ának felel meg.

*Figyelem! Ez csak becslés, semmi esetre sem vehető figyelembe orvosilag hiteles adatként! Kérdezze meg kardiológusától a személyesen Önre vonatkozó értéket!

c) Ebben a szakaszban beállíthatja az Ön által kívánt értéket. Válassza ki azt „+/-“ gombokkal, majd érvényesítse választását a „**MODE**“ gombbal.

d) Most a „+/-“ gombbal adja meg azt a maximális sebességet, amit nem kíván túllépni, majd nyomja meg a „**MODE**“ gombot a további paraméterezéshez. A szalag sebessége ezt az értéket akkor sem fogja meghaladni, ha az Ön aktuális pulzusszáma nem éri el a c) szakaszban beállított célértéket.

e) A paraméterezés utolsó szakaszában adja meg az edzés kívánt időtartamát a „+/-“ gombbal, érvényesítse a „**MODE** “ gombbal, majd a „**START**“ gomb megnyomásával indítsa el az edzést.

Megjegyzés:
A „**HRC** “ program mindig egy 3 perces, 3 km/h-s és 5-ös dőlésszögű bemelegítő szakasszal indul.
Az Ön pulzusszámának mérése csak ezt követően kezdődik.
A pulzusszám mérése 5-10 mp-es időszakonként történik. Ha a pulzusszám nem éri el a kitűzött célt, a szalag minden mérésnél 0,2 km/h-val növeli a sebességet. A sebesség 1 km/h-s növelése után a program egy dőlésszög-fokozatot is hozzáad, hogy Ön elérje a célul kitűzött pulzusszámot.

Ha az Ön pulzusszáma túllépi a célértéket, a sebesség minden mérést követően 0,4 km/h-val csökken. 2 km/h-nként a dőlésszög is csökkenni fog egy fokozattal.

Ha a konzolhoz 30 mp-en keresztül nem érkezik pulzusszám-érték, a szalag automatikusan megáll.
Ilyen esetben mellkasi öv használatát javasoljuk, mely megbízhatóan közvetíti az információt az ön szíve és a futógép konzolja között.

SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV

1. Alkatrészek és alkotóelemek

Jeladó

Rugalmas öv

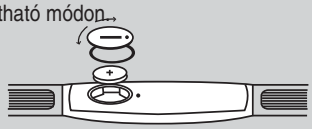
3V-os CR2032 típusú lithium elem

Vízálló tömítés

Elemtartó rekesz teteje

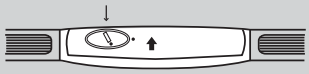
2. Az elem behelyezése

• Helyezze be a mellékelt CR2032-es elemet az alábbi ábrán látható módon→



• Az elemet a + pólussal felfelé kell behelyezni.

• Helyezze el a tömítést, majd tegye rá a rekesz tetejét is, szembeállítva egymással a két kis pontot. Csavarozza be egy pénzérme segítségével.



Fontos!
Ügyeljen rá, hogy a rekesz teteje jól meg legyen szorítva (kb. 1/2 fordulattal), hogy ne juthasson bele izzadság vagy víz.

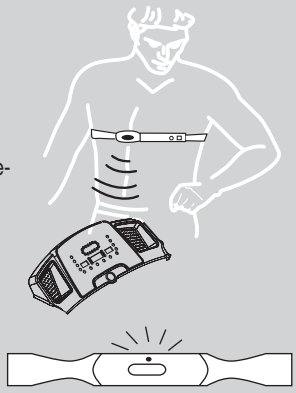
3. Az öv használata

• Mielőtt a jeladót elhelyezné a mellkasán, a jel megfelelő továbbítása érdekében vízzel vagy víz alapú géllel nedvesítse be a két elektródát.

• Helyezze el a szívritmusmérő övet a mell vagy a mellizmok alatt, közvetlenül a szegycsont fölött, az elemet takaró résszel befelé.

• Állítsa be az övet úgy, hogy a jeladó mindenkor megfelelően érintkezzen a bőrrel. Ne szorítsa meg túlságosan, mert az légzési nehézségeket okozhat.

• Ha viszont a szívritmusmérő öv laza, vagy nem jól van elhelyezve, a mérés téves eredményt mutathat, vagy rendszertelenné válhat. A gyakorlat végzése alatt a villogó piros jelzés útján ellenőrizheti a jeladó megfelelő működését és elhelyezkedését. A működésnek egyenletesnek kell lennie.



A TESTTÖMEGINDEX KISZÁMÍTÁSA

Kiszámíthatja a testtömegindexét, melyből következtetni tud arra, milyen formában van, és formája hogyan alakul az időben.

a) Válassza ki a „**body**“ funkciót a „+/-“ gombokkal, akár a többi programot, és érvényesítse a „**MODE**“ megnyomásával.

b) Adja meg a magasságát (130 - 240 cm közt) a „**+/-**“ gombokkal, és érvényesítse a „**MODE**“ megnyomásával.

c) Adja meg a testsúlyát (23 - 180 kg közt) a „**+/-**“ gombokkal, és érvényesítse a „**MODE**“ megnyomásával.

Minősítés	Testtömegindex
Sovány	< 18,5
Normál	18.5 - 24.9
Túlsúlyos	25 – 29.9
Elhízott	≥ 30

SZÜNET FUNKCIÓ:
A szalag mozgása bármikor szüneteltethető a „STOP“ EGYSZERI lenyomásával. A „START“ megnyomásakor ugyanazzal a programmal folytatja, ahol a leállítás pillanatában tartott.

„RESET“ NULLÁZÁS FUNKCIÓ:
A konzolt a „RESET“ gomb hosszan tartó lenyomásával lehet nullázni.

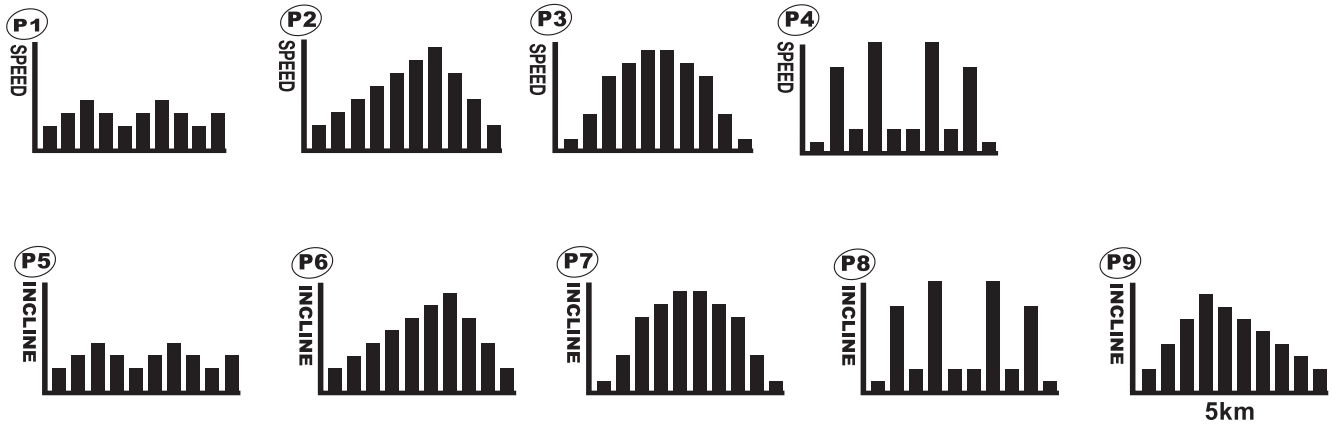
Leállás: A konzol automatikusan leáll, ha 1 percen át nem észlel semmiféle tevékenységet a szalagon.

TÁJÉKOZTATÁS AZ ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOKRÓL

Az alábbi általános információt csak tájékoztató jelleggel szabad figyelembe venni. Szíveskedjen tehát azt saját formájának és tetszésének megfelelően személyre szabni.

A futógép öt előre meghatározott edzésprogramot tartalmazó memóriával rendelkezik. Egy adott program használatakor a futógép automatikusan változtatja a sebességet.

	A sebesség programja												A dőlésszög programja														
Programok	P1			P2			P3			P4			P5			P6			P7			P8			P9(5km)		
Intenzitásszint	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3	L1	L2	L3
1. szakasz	2	4	6	3	5	8	2	4	6	1	4	6	2	3	4	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4
2. szakasz	3	5	7	4	6	9	4	6	8	7	10	12	3	4	5	3	4	5	3	4	5	7	8	9	4	5	6
3. szakasz	4	6	8	5	7	10	7	9	11	2	5	7	4	5	6	4	5	6	6	7	8	2	2	2	6	7	8
4. szakasz	3	5	7	6	8	11	8	10	12	9	12	14	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	10	11	8	9	10
5. szakasz	2	4	6	7	9	12	9	11	13	2	5	7	2	3	4	6	7	8	8	9	10	2	3	4	7	8	9
6. szakasz	3	5	7	8	10	13	9	11	13	2	5	7	3	4	5	7	8	9	8	9	10	2	3	4	6	7	8
7. szakasz	4	6	8	9	11	14	8	10	12	9	12	14	4	5	6	8	9	10	7	8	9	9	10	11	5	6	7
8. szakasz	3	5	7	7	9	12	7	9	11	2	5	7	3	4	5	6	7	8	6	7	8	2	2	2	4	5	6
9. szakasz	2	4	6	5	7	10	4	6	8	7	10	12	2	3	4	4	5	6	3	4	5	7	8	9	3	4	5
10. szakasz	3	5	7	3	5	8	2	4	6	1	4	6	3	4	5	2	3	4	1	2	3	1	2	3	2	3	4



P1 és P5 program:
KARDIOTRÉNING

P2 és P6 program:
SÚLYCSÖKKENTÉS

P3 és P7 program:
SÚLYCSÖKKENTÉS

P4 és P8 program:
IDŐSZAKOS

P9 program:
KARDIOTRÉNING

KARDIOTRÉNING EDZÉS

A kardiotréning aerob típusú (azaz oxigén jelenlétében végzett fejlesztés), és lehetővé teszi a szív és a keringési rendszer kapacitásának növelését. Pontosabban, Ön növelheti a szívének és a véredényeinek együttes izomtónusát. A kardiotréning elviszi a belélegzett levegő oxigénjét az izmokhoz. A szív pumpálja szét az oxigént az egész testben, eljuttatva azt elsősorban a munkát végző izmokhoz.

A KARDIO-TRÉNING ÁLTALÁNOS ALAPELVE

Ha Ön kezdő, néhány napig kis dőlésszöggel és sebességgel végezze az edzést, erőltetés nélkül, és ha szükséges, szüneteket beiktatva. Fokozatosan növelje az edzések gyakoriságát, vagy az egyes edzésalkalmak időtartamát.

Formában tartás/Bemelegítés: Az első 10 perc után fokozatos terhelés.
A forma fenntartása vagy rehabilitáció céljából végzett fenntartó edzést minden nap végezheti körülbelül 10 percig. Ez a fajta gyakorlat az izmok és az izületek megmozgatását szolgálja, vagy sporttevékenység előtti bemelegítésként végezhető.
A lábak izomtónusának fokozása céljából állítson be nagyobb ellenállást, és növelje meg az edzésidőt.
Természetesen az ellenállást az edzés alkalmával bármikor megváltoztathatja.

Formába hozás céljából végzett aerob munka: Viszonylag hosszú időn át (35 perc - 1 óra) tartó mérsékelt megterhelés.
Ha ön veszíteni szeretne a súlyából, ez a fajta testgyakorlás az egyetlen, amely, megfelelő diétával társítva, növelni tudja a szervezet által elfogyasztott energia mennyiségét. Ehhez nincs szükség mértéktelen erőfeszítésre. A testgyakorlás rendszeressége a legjobb eredmények elérésének záloga.
Állítson be egy viszonylag alacsony ellenállást, és végezze a gyakorlatot a saját ritmusában, de legalább 30 percen át. Ettől a gyakorlattól a bőrén finom izzadságnak kell megjelennie, de semmi esetre sem szabad kifulladnia tőle. A lassú ritmusban végzett gyakorlat időtartama az, ami arra fogja késztetni a szervezetét, hogy a zsírokból merítsen energiát, feltéve, ha Ön legalább hetente háromszor harminc percnél tovább végez futógyakorlatot.

Aerob edzés az állóképesség fokozása érdekében: 20-40 perces kitartó erőkifejtés.
Ez a fajta edzés a szívizom jelentős megerősítését és a légzés javítását tűzi ki célul.
Az ellenállás úgy növekszik, hogy növelje a légzés gyakoriságát a gyakorlat végzése alatt. Az elvégzett munka intenzitása nagyobb, mint a formába hozás során végzetté.
Az edzések során mind tovább fogja majd bírni ezt a megterhelést, feszesebb ritmusban vagy nagyobb ellenállást leküzdve.
Ilyen fajta gyakorlatot legalább hetente háromszor végezhet.
Az erőltetettebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel.
Minden edzés után néhány percet szánjon a lassabban vagy csökkentett ellenállással végzett gyaloglásra, hogy a szervezete fokozatosan térjen vissza a nyugalmi állapotba.

A FIZIKAI TEVÉKENYSÉG FÁZISAI

A Bemelegítési szakasz: fokozatos megterhelés.

A bemelegítés minden erőkifejtés előkészítő szakasza, és megteremti az OPTIMÁLIS FELTÉTELEKET a sportolás megkezdéséhez. EZ AZ ÍN-ÉS IZOMSÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSÉNEK EGYIK ESZKÖZE. Két célja van: AZ IZOMRENDSZER FELÉBRESZTÉSE, ÉS AZ ÁLTALÁNOS BEMELEGÍTÉS.

1) Az izomrendszer felébresztése SPECIFIKUS NYÚJTÓ MOZGÁSOKBÓL álló gyakorlatsor végzésével történik, mely ELŐKÉSZÍT A MEGTERHELÉSRE: minden izomcsoportot megmozgat, minden izületet igénybe vesz.
2) Az általános bemelegítés lehetővé teszi a szív és az érrendszer, valamint a légzőszervek fokozatos terhelését, ezáltal az izmok jobb vérellátását, és az igénybe vételhez történő jobb alkalmazkodásukat. A bemelegítésnek elég hosszúnak kell lennie: 10 percig tartson egy kedvtelésből űzött sport előtt, 20 percig versenysport előtt. Megjegyezzük, hogy a bemelegítésnek 55 éves kor után és a reggeli órákban hosszabbnak kell lennie.

B Edzés

Az edzés az Ön fizikai tevékenységének legfőbb szakasza. RENDSZERES edzéssel javíthat fizikai kondícióján.
- Anaerob munka az állóképesség fejlesztésére.
- Aerob munka a szív- és érrendszer ellenállóképességének fejlesztésére.

C Levezetés

A tevékenység alacsony intenzitású folytatását jelenti, ez a fokozatos "nyugalmi" szakasz. A LEVEZETÉS biztosítja a szív és az érrendszer, a légzőszervek, a vérkeringés és az izmok visszatérését a "normál" állapothoz (ezzel elkerülhetők az olyan ellenhatások, mint például az izomfájdalmak, azaz a görcsök és az izomláz fő okozóinak, a tejsavaknak a felhalmozódása).

D Nyújtózkodás

A levezetést nyújtó mozgásoknak kell követniük, míg az izületek be vannak melegedve, hogy csökkenjen a sérülések veszélye. Az erőkifejtés utáni nyújtó mozgás: minimálisra csökkenti a TEJSAVAK felhalmozódása által okozott IZOMLÁZAT, serkenti a VÉRKERINGÉST

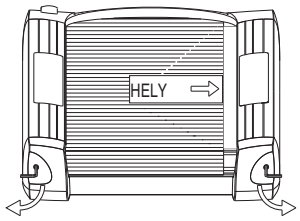
KARBANTARTÁS

A SZALAG EGYENESSÉGE

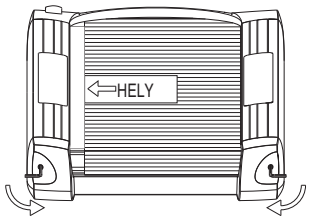
Ellenőrizni kell, hogy a szalag mindig tökéletesen ki legyen egyensúlyozva. Az ön futóstílusa és a futógép egyenetlen felületen való elhelyezése a kiegyensúlyozott állapot megszűnéséhez vezethet. Ha ez megtörténne, a gép hátulján elhelyezett két csavar kis mértékű állítására lesz szükség.

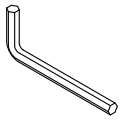
1. Nyomja meg a „START" gombot a futógép elindításához; majd növelje a sebességet 5 km/h-ra (3 mérföld/h).
2. Álljon a gép mögé, hogy megállapíthassa, melyik irányban tér ki a szalag.
3. Ha a szalag bal felé tér ki, fordítsa el a bal oldali beállítócsavart egy negyed fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, a jobb oldalit pedig egy negyed fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.
4. Ha a szalag jobb felé tér ki, fordítsa el a jobb oldali beállítócsavart egy negyed fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldalit pedig egy negyed fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.
5. Figyelje meg a szalag egyenességét mintegy két percen keresztül, és ha szükséges, ismételje meg a 3., 4. és 5. lépéseket.

A ábra



B ábra





A SZALAG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Ha a szalag csúszni kezd a hengereken, akkor be kell állítani a szalag feszességét. Ez a művelet meghosszabbítja a futógép élettartamát.

2 órás használat után, majd minden 10 órányi használat elteltével ellenőrizze a szalag feszességét.

A szalag feszességének beállításakor a szalagot a lehető leglazábban kell tartani.

1. Nyomja meg a „START" gombot a szalag elindításához; majd növelje a sebességet 5 km/h-ra (3 mérföld/h).
2. Fordítsa el mindkét beállítócsavart egyformán, mintegy negyed fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
3. A korlátba kaqpaszkodva lassítsa le a szalagot, nagyobb súly kifejtése mellett, mint a szokásos járás közben (mintha lejtőn menne lefelé). Ha túlságosan lelassítja a szalagot, akkor a szalag csúszhat.
4. Ha a szalag csúszik, fordítsa el a beállítócsavart egy negyed fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, és ha szükséges, ismételje meg a 2. és 3. lépést.

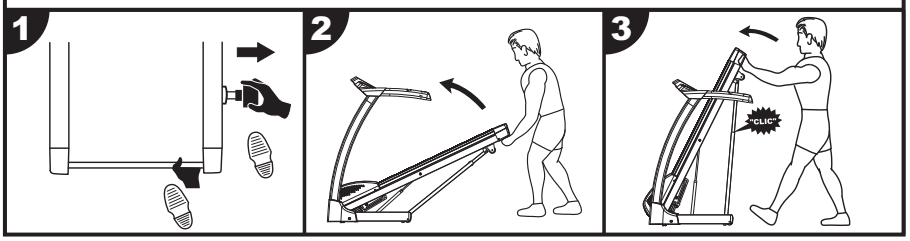
Mindig bizonyosodjon meg arról, hogy a szalagot nem állította-e legyen túlságosan feszesre.

TISZTÍTÁS

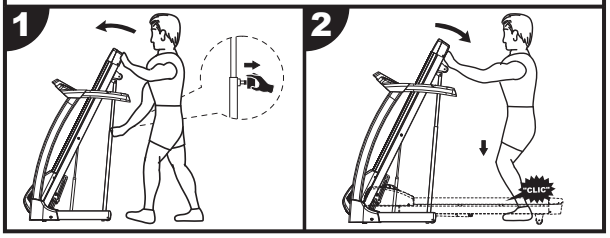
A tisztítás megkezdése előtt ellenőrizze, hogy a gép ki van-e kapcsolva és a hálózati zsinór ki van-e húzva a fali csatlakozóból.
A gép pormentesítésére használjon porszívót, és gondosan tisztítson meg minden látható alkotóelemet.
A lerakódott szennyeződést egy nedves ruhával törölje le.
Soha ne merítse a gép alkatrészeit semmiféle folyadékba.

ÖSSZECSUKÁS / SZÉTNYITÁS

ÖSSZECSUKÁS



SZÉTNYITÁS



A FUTÓGÉP ÖSSZECSUKÁSÁT ÉS SZÉTNYITÁSÁT ÁLLÓ SZALAG MELLETT ÉS A GÉPET A HÁLÓZATBÓL KIHÚZVA KELL ELVÉGEZNI.

A futógép összecsukása:

1. ábra: Helyezkedjen el a futógép mögött, a talajon állva. A bal lába legyen a futógép szalagja mögött, a jobb lába pedig a szalag jobb oldalán.
Nyúljon be bal kézzel a szalag alá, jobb kézzel pedig húzza meg a rögzítŠgombot a zárószerkezet kioldásához. A rögzítŠgomb a futógép szalagjának jobb oldalán található. Miközben kihúzva tartja a rögzítŠgombot, kezdje felemelni a szalagot néhány centiméternyire. A lábát hajlítsa be, a háta maradjon egyenes.

2. ábra: Nyúljon mindkét kezével a szalag alá, behajlított lábbal és egyenes háttal, és emelje fel teljesen a szalagot.

3. ábra: Ha túljut a rögzítést jelzŠ kattanáson, a futógép függŠleges helyzetben lesz rögzítve.
Ha a szalag nem marad rögzítve, eressze lejjebb néhány centiméterrel, és ismételje meg a m¡veletet behajlított lábbal és egyenes háttal.

A futógép szétnyitása:

1. ábra: Bal kézzel nyomja kissé elŠre a futógépet, és tartsa meg ezt a nyomást, míg jobb kézzel kihúzza a rögzítŠgombot.

2. ábra: Nyúljon mindkét kezével a szalag alá, és nyissa szét a futógépet. Kezével kísérje a futógép szétnyitását, de ne felejtse el közben a lábát behajlítani, és a hátát egyenesen tartani.

KARBANTARTÁS

ELMOZDÍTÁS

Vigyázat, a futópad nehéz (>87 kg)! Mielőtt elmozdítaná, győződjön meg róla, hogy megvan-e hozzá a kellő testmérete és ereje!
A futógépre két görgő van felszerelve, melyek megkönnyítik a mozgatását.

Mielőtt elmozdítaná a gépet, győződjön meg arról, hogy a főmegszakító "0" helyzetben legyen, és a villásdugó ki legyen húzva a fali csatlakozó aljzatból.
Emelje fel a futógép alvázát, és helyezze át a kívánt helyre.

Mindig ellenőrizze a baloldali emelődugattyú rögzítését a futópad elmozdítása vagy elrakása előtt.

Döntse maga felé a futógépet, hogy az a görgőkön guruljon.

Mozgatás közben vigyázzon, hogy meg ne sérüljön a készülék hálózati zsinórja. Azt javasoljuk, hogy tekerje a zsinórt az egyik függőleges tartórúd köré, hogy a mozgatás során a készülék tetején legyen. Amikor a futógépet a kívánt helyre vitte, rögzítse a lábával, majd hajtsa le a szalagot a teljesen a talajig.

Figyelem! A futópad áthelyezése után, az újabb használatba vétel előtt mindig tanácsos ellenőrizni a vízszintes beállítást.

A SZALAG KENÉSE

Kapcsolja ki a futógépet a főkapcsolóval, és a villásdugót húzza ki a fali csatlakozóból.
Óvatosan emelje fel a gépet függőleges helyzetbe.

Tisztítás:

A mellékelt ábra szerint emelje el a szalagot a lemeztől, és a futófelületet kézzel forgatva egy száraz törlőruhával tisztítsa meg a belsejét. Ilymódon a teljes belső felület tiszta lesz.

Kenés:

A mellékelt ábra szerint emelje el a szalagot a lemeztől. Kézzel forgatva a szalagot, permetezzen vékony szilikonréteget a csíkra, míg be nem fedi az egész felületet.

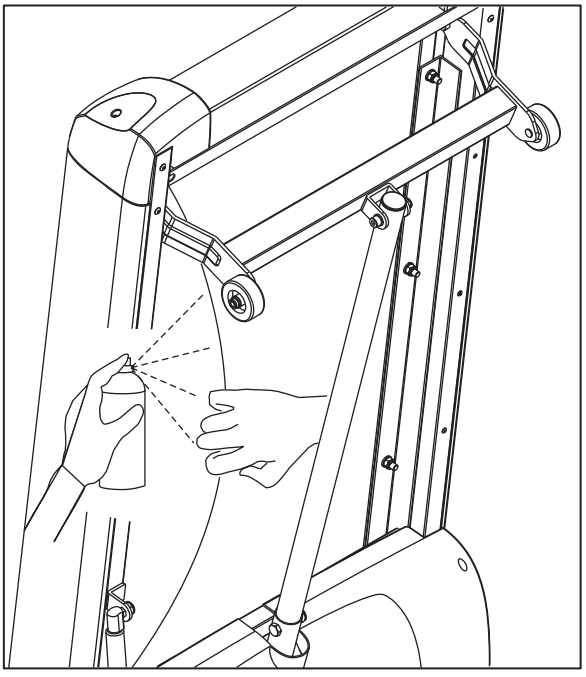
Egyszeri kenéshez 5-10 ml szilikonra van szükség. A túlzott mennyiségű szilikon működési zavarokat okozhat a futógépben.

Figyelem!
Ne kerüljön szilikon a futófelületre.
Ha a szilikon kicsurog, törölje szárazra, nehogy elcsússzon rajta.
A szer ne kerüljön a szemébe, vagy a szájába, mert mérgező.
Minden 10 órányi használat után ellenőrizze a szalag kenését.

Megjegyzés:
A futópadhoz mellékeltünk egy flakon szilikont. A következő szilikonspray megvásárlásához forduljon a gyártóhoz, vagy a Decathlon áruházhoz.

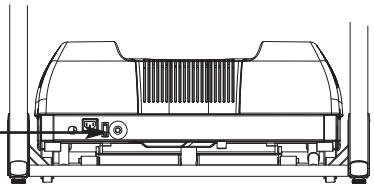
A permetezés után tegye vissza a szalagot vízszintes helyzetbe, és hagyja forogni néhány percig. Ha a szilikon kicsurog a szalag szélén, törölje szárazra, nehogy elcsússzon rajta.
Ha a szalag szélei sérültek, minden újabb használat előtt ellenőrizze a szalag egyenességét (lásd 20. oldal).
Ha a varrások elszakadtak, szüntesse be az eszköz használatát, és vegye fel a kapcsolatot a Decathlon áruházzal.

Megjegyzés:
A Décathlon üzlet tájékoztatja Önt, melyik a megfelelő szilikonspray.



RENDELLENESSÉGEK MEGÁLLAPÍTÁSA ÉS HIBAKÓDOK:

PROBLÉMA: A futógép nem kapcsol be.



1 - Ellenőrizze, hogy a főkapcsoló 1-es helyzetben van-e.
2 - Ellenőrizze, hogy a hálózati zsinór mindkét végén csatlakoztatva van-e (a futógéphez és a hálózathoz is).
3 - Ellenőrizze, hogy a fali csatlakozó megfelelően működik-e (csatlakoztasson egy lámpát).
4 - ellenőrizze a futógép megszakítóját, és nyomja be, ha ki vola kapcsolva
5 - Ha mindent rendben talál, és a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot az áruházzal.

PROBLÉMA: A futógép bekapcsol, de a szalag nem indul el.

1 - Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs jól be van-e dugva a konzolba.
2 - A “START” gombot nyomta-e meg az indításhoz?
3 - Ha mindent rendben talál, és a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot az áruházzal.

PROBLÉMA: A szalag sebessége nem állandó.

1 - Hosszabbítót használ? Ha igen, vegye ki, és próbálja meg újra.
2 - Ellenőrizze, hogy a hálózati zsinór mindkét végén csatlakoztatva van-e (a futógéphez és a hálózathoz is).
3 - Ellenőrizze, hogy a szalag ne legyen sem túl feszes, sem túl laza (lásd a tájékoztató 124. oldalát).
4 - Ellenőrizze, hogy a szalag mindig megfelelően meg legyen kenve (lásd a tájékoztató 125. oldalát).
5 - Ha mindent rendben talál, és a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot az áruházzal.

PROBLÉMA: A futógép zajos.

1 - Ellenőrizze, hogy a szalag egyenesen halad-e (lásd a tájékoztató 124. oldalát).
2 - Ellenőrizze, hogy a szalag megfelelően feszes-e (lásd a tájékoztató 124. oldalát).
3 - Ellenőrizze, hogy a szalag belseje tiszta-e (lásd a tájékoztató 125. oldalát).
4 - Ha mindent rendben talál, és a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot az áruházzal.

PROBLÉMA: A futógép E1-et ír ki.

1. Ha a konzolon E1 jelenik meg, vegye ki a helyéről a biztonsági kulcsot, majd dugja újra vissza a szalag elindításához.
2. Ha még mindig látszik az E1 hibakód, kapcsolja ki a gépet, húzza ki a zsinórt 30 mp-re a fali csatlakozóból, majd csatlakoztassa újra, és kapcsolja be a futógépet.
3. Ha a nullázás után is látszik az E1 hibakód, ellenőrizze az összes elektromos csatlakozást (a hálózati zsinór és a fali csatlakozó, valamint a hálózati zsinór és a futógép között). Ha minden csatlakozás megfelelőnek tűnik, és továbbra is fennáll az E1 kód, forduljon az áruházhoz.

PROBLÉMA: A futógép E4-et ír ki.

A BODY MASS program futása közben folyamatosan több mint 25 mp-en át nem volt érzékelhető a pulzusszám.
Vegye ki a biztonsági kulcsot, majd dugja vissza, és indítsa újra a BODY MASS programot.

Ha még mindig látszik az E4 hibakód, a szívritmusmérő készülékkel kapcsolatos problémákról szóló fejezet alapján ellenőrizze annak megfelelő használatát.

Ha az E4 hibakód továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot az áruházzal.

PROBLÉMA: A futógép E6/E7-et ír ki.

1. Vegye ki a helyéről a biztonsági kulcsot, majd dugja újra vissza a szalag elindításához.
2. Ha még mindig látszik az E6/E7 hibakód, kapcsolja ki a gépet, húzza ki a zsinórt 30 mp-re a fali csatlakozóból, majd csatlakoztassa újra, és kapcsolja be a futógépet.
3. Ha az E6/E7 hibakód még mindig fennáll, kövesse az alábbi eljárást a dőlésszög értékének nullázásához;

Amikor a dőlésszög az átlagos dőlésszögnél alacsonyabb helyzetben áll: nyomja meg egyszerre és tartsa lenyomva a mode gombot és a dőlésszög **+** gombját. A szalag ekkor felemelkedik. Amikor a szalag dőlésszöge meghaladja az átlagos dőlésszöget, engedje el a gombokat.

Amikor a dőlésszög az átlagos dőlésszögnél magasabb helyzetben áll: nyomja meg egyszerre és tartsa lenyomva a mode gombot és a dőlésszög **-** gombját. A szalag ekkor leereszkedik. Amikor a szalag dőlésszöge alacsonaabb lesz az átlagos dőlésszögnél, engedje el a gombokat.

Megjegyzés : Ha a két említett gomb egyszerre történő megnyomásával sem változik a szalag dőlésszöge, forduljon az áruházhoz.

És végül, kapcsolja ki a gépet, húzza ki a zsinórt 30 mp-re a fali csatlakozóból, majd csatlakoztassa újra, és kapcsolja be a futógépet. Az E6/E7 hibaüzenetnek meg kell szűnnie.

4. Ha az E6/E7 hibakód továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot az áruházzal.

A SZÍVRITMUSMÉRŐVEL KAPCSOLATOS PROBLÉMÁK MEGOLDÁSA

Ellenőrizze, hogy ne legyenek interferencia-források, azaz fénycsövek, számítógépek vagy erős motorral rendelkező berendezések abban a helyiségben, ahol az edzést végzi. Ezek ugyanis zavarhatják a szívritmus leolvasásának rendszerességét.

KORLÁTBA ÉPÍTETT SZÍVRITMUS-ÉRZÉKELŐK

A következő esetekben tapasztalható a leolvasás rendszertelensége:

• Ha túlságosan szorítja a pulzusérzékelőt. Próbálja meg enyhébben szorítani.

• Mély lélekzetvétel az edzés alatt.

• Szoros gyűrű viselése.

• Ha a keze száraz vagy hideg. Próbálja meg a két tenyerét összedörzsölve felmelegíteni, hogy kissé megizzadjanak.

• Ha valaki erős szívritmuszavarban szenved.

• Ha valaki érelmeszesedésben vagy perifériás vérkeringési zavarban szenved.

• Ha valakinek túl vastag a bőr a tenyerén ott, ahol a szívritmus mérése történik.

SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV

PROBLÉMA: nem jelenik meg a kijelzőn a szívritmus.

- Ha Ön szívritmusmérő övet visel, lehet, hogy túl gyenge az érintkezés az elektródák és a bőre között. Nedvesítse be újra az elektródákat vízzel.
- A szívritmusmérő öv nincs jól elhelyezve. Igazítsa meg a szívritmusmérő övet. Több próbálkozás is szükséges lehet a szívritmusmérő öv megfelelő felhelyezéséhez.
- Ellenőrizze, hogy a szívritmusmérő öv és a konzol között levő távolság ne haladja meg az ajánlott kb. 1 métert.

Lehet, hogy a szívritmusmérő övben kimerült az elem. Vigye el a Décathlon áruházba, vagy egy óráshoz, és cseréltesse ki az elemet.

PROBLÉMA: rendszertelen vagy értelmetlen kijelzés.

- Ezt a problémát gyakran a száraz vagy rosszul rögzített elektródák okozzák. A tökéletes működéshez ugyanis a gumiból készült elektródáknak nedveseknek kell lenniük. Próbálja meg jobban benedvesíteni azokat, és szorítsa meg újra a mellre csatolható övet.

Ha a fenti hibaelhárítási kalauz nem segített a probléma megoldásában, hagyja abba a futógép használatát, és kapcsolja ki az áramellátást.

Mindennemű segítségért forduljon a Décathlon áruházhoz.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére, 2 éven keresztül pedig az elhasználódó alkatrészekre és a munkadíjra is. Ez a garancia csak az első vásárlóra vonatkozik.

A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS belátása szerint dönt.

Azt a terméket, melyre a garanciát érvényesítik, bérmentesített küldeményben, a vásárlás tényét megfelelően igazoló iratokkal együtt el kell juttatni a DOMYOS által elismert szervizek egyikébe (egy DECATHLON áruházba).

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:
• Szállítási sérülések
• Rossz vagy helytelen használat
• Hibás összeszerelés
• Rossz karbantartás
• A DOMYOS engedélyével nem rendelkező szervizben végzett javítások
• A szóban forgó termék üzleti célú alkalmazása

Ez a kereskedelmi garancia nem zárja ki az egyes országokban és / vagy régiókban előírt törvényes garanciafeltételek alkalmazását.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -